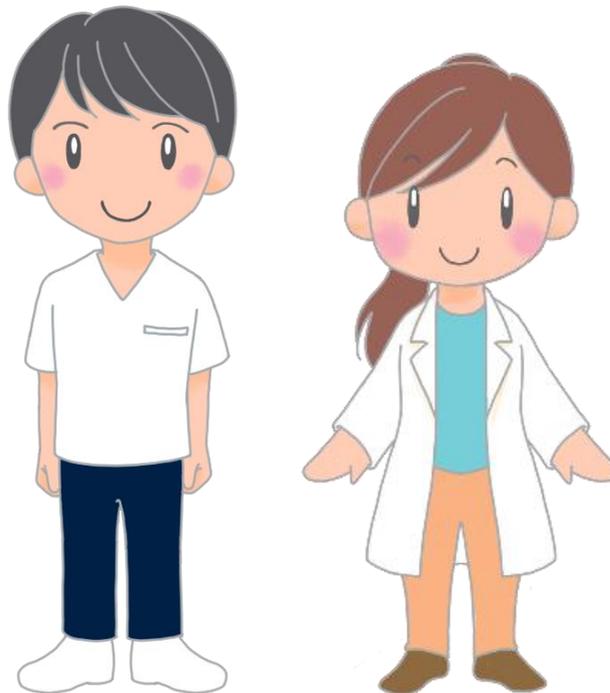


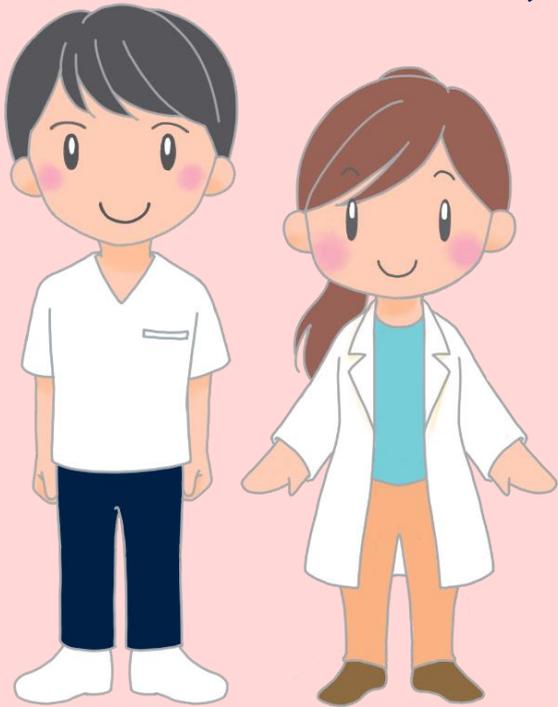
ストレッチをしよう（片手をあげる）
vol. 4.0 ミニ講座

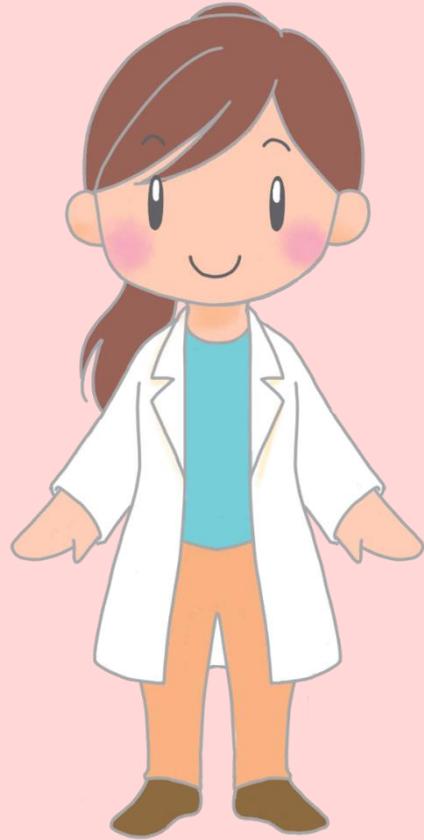


カンタン・やさしい
パソコンスクール

Memo

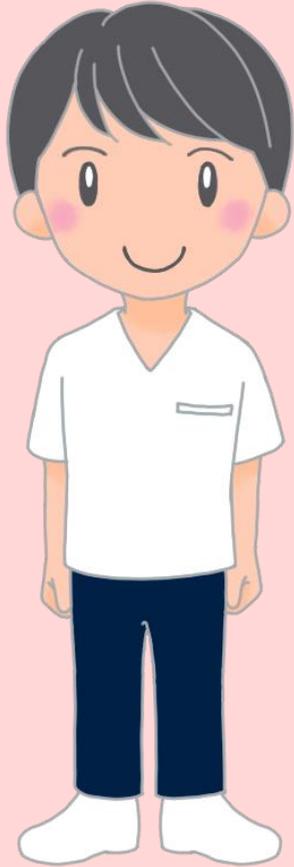
ストレッチをしよう（片手をあげる）





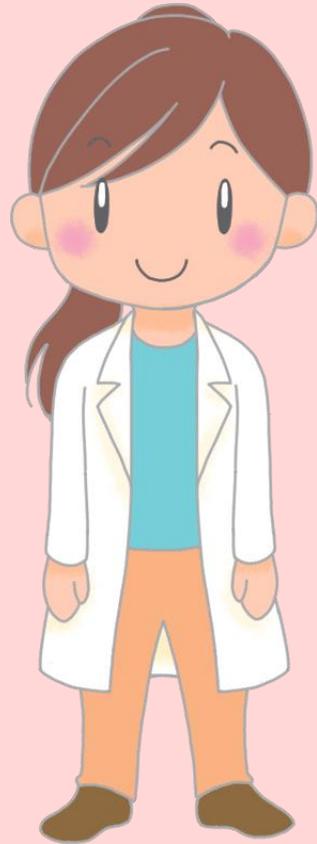
みなさん、こんにちは

ここで少し休憩をとって
ストレッチをしましょう



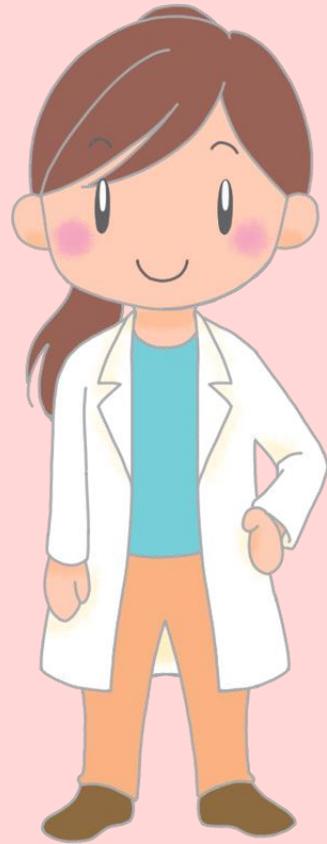
ストレッチは立って行います

体を十分動かせるよう、
広いスペースで行ってください

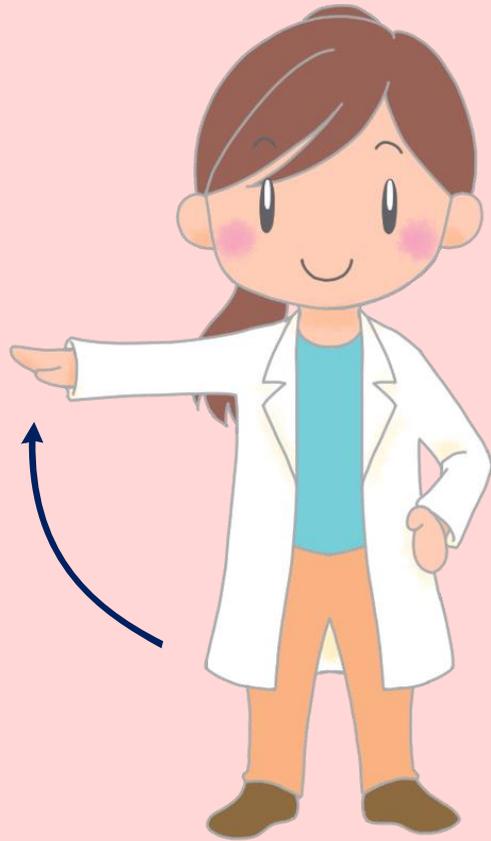


正面を向き「両足」を
肩幅に開きます

「両手」はまっすぐに体の横に
つけます

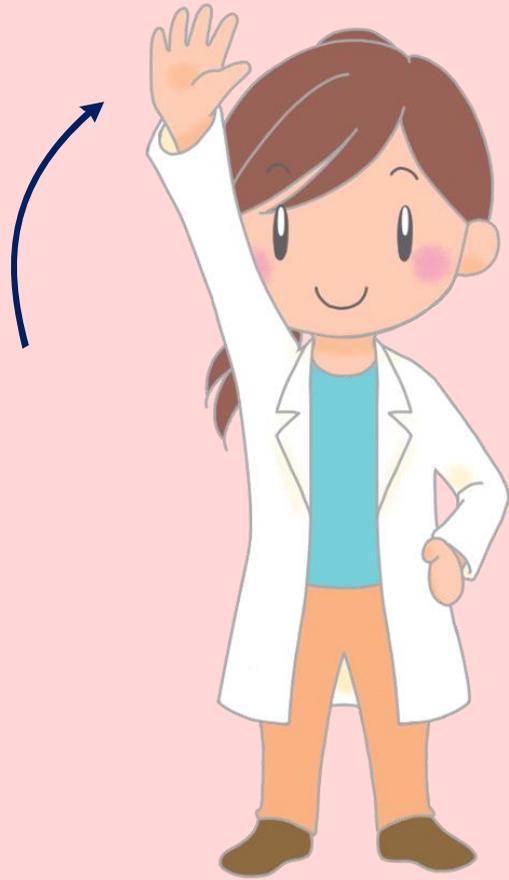


「左手」を腰に当てます



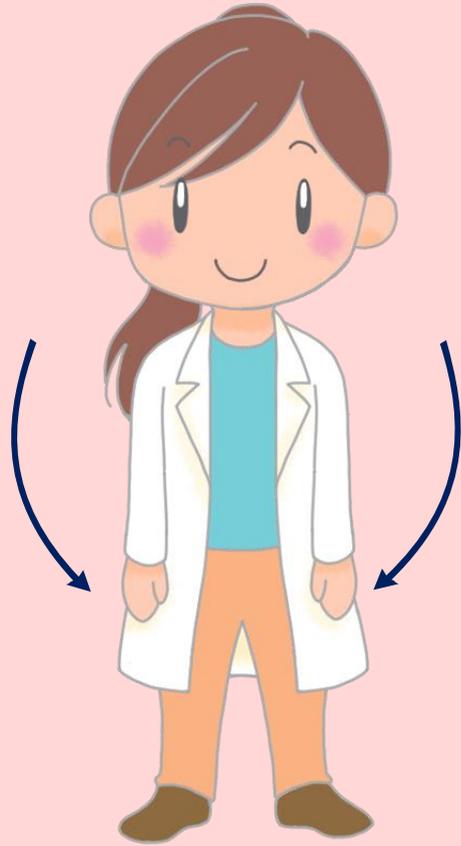
「左手」を腰に当てたまま、

「右手」を「肩の位置まで床と
水平になるように」ゆっくり上げます



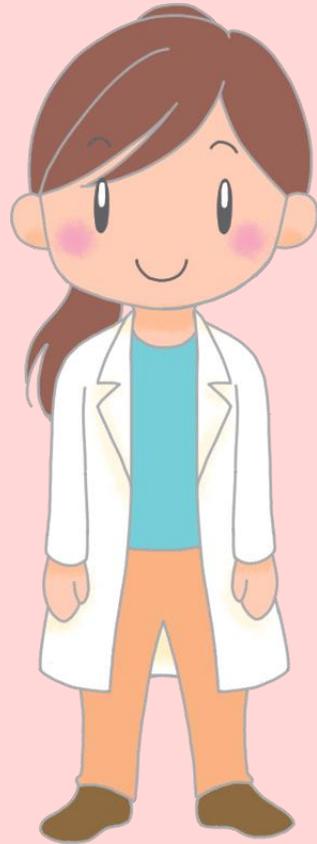
「右手」を「肩の位置から右耳につくように」
ゆっくり上げます

その姿勢を 5 秒保ちましょう



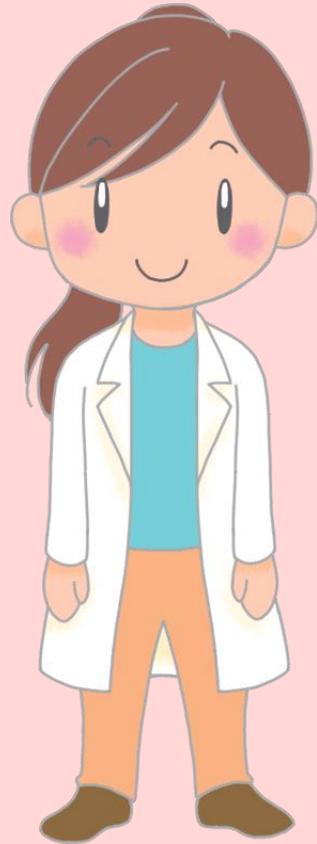
「右手」をゆっくり下ろします

「左手」もゆっくり下ろします



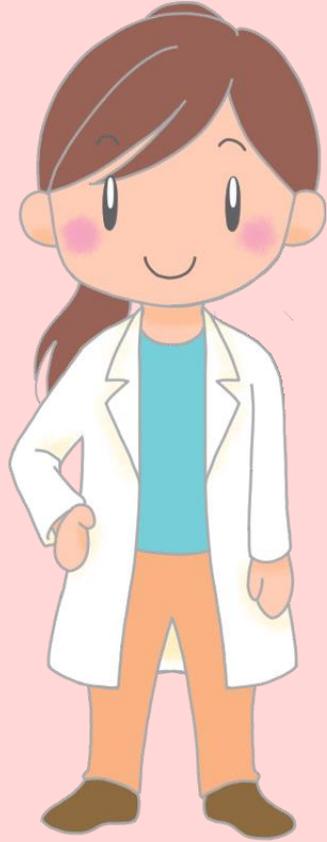
「右手」をあげるストレッチをしました

今度は反対の「左手」をあげる
ストレッチをしましょう

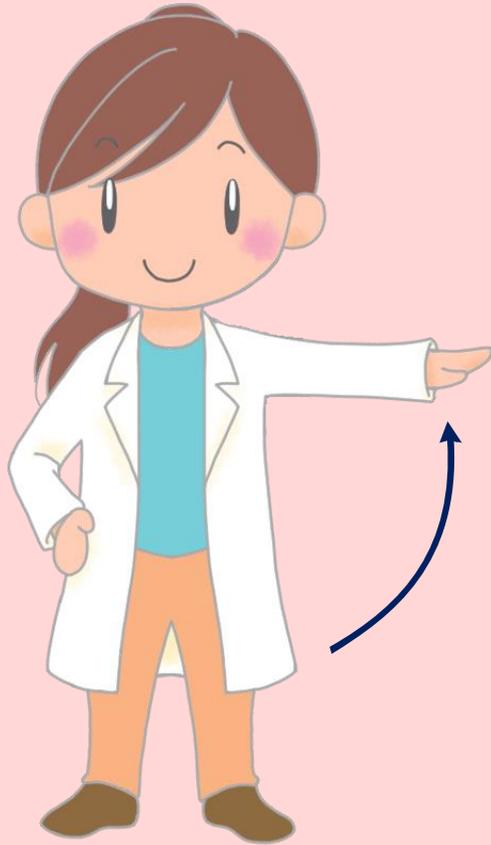


正面を向き「両足」を肩幅に開きます

「両手」はまっすぐに、体の横につけます



「右手」を腰に当てます



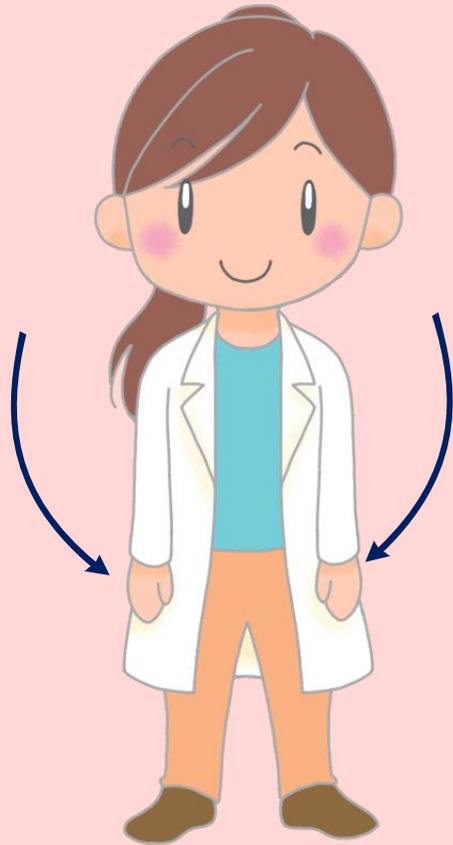
「右手」を腰に当てたまま、

「左手」を「肩の位置まで床と
水平になるように」ゆっくり上げます



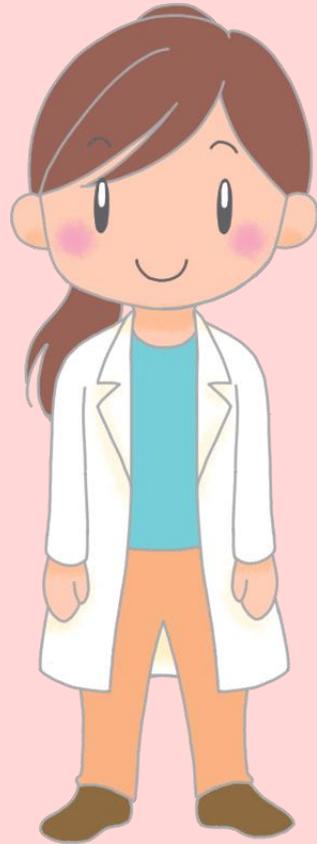
「左手」を「肩の位置から左耳につくように」
ゆっくり上げます

その姿勢を 5 秒保ちましょう



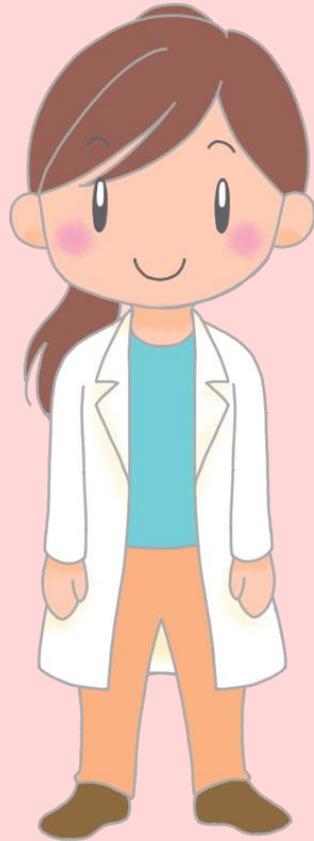
「左手」をゆっくり下ろします

「右手」もゆっくり下ろします



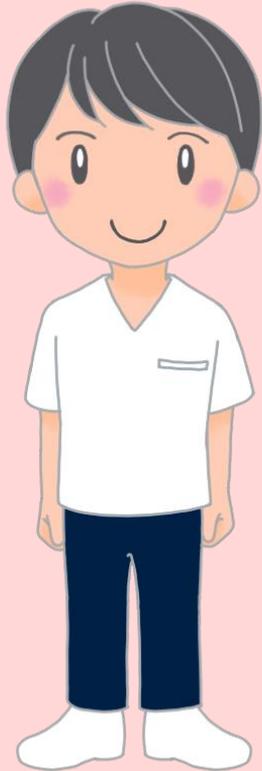
ここでは、「左手」をあげる
ストレッチをしました

それでは、説明した「右手」「左手」をあげる
ストレッチをそれぞれ2回ずつ行いましょう

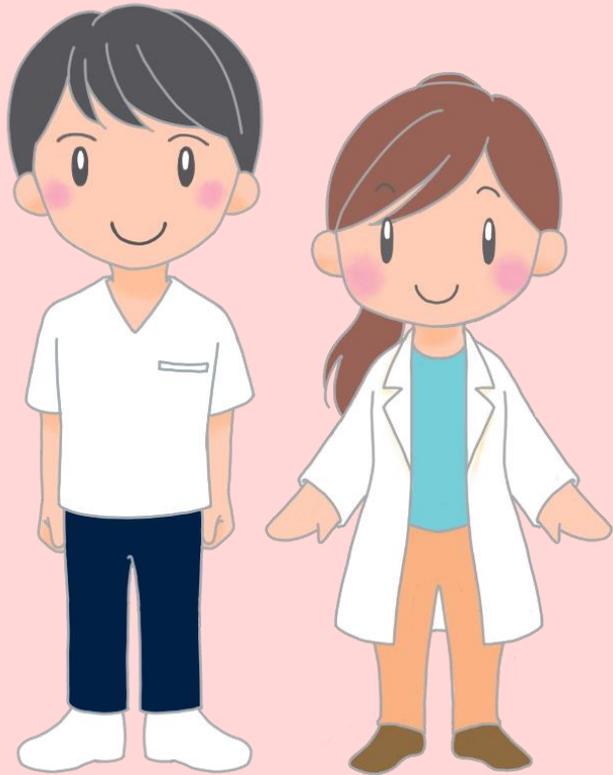


体はほぐれましたか？

気分転換になりましたか？



また、一緒に
ストレッチをしましょう



最後まで動画を
見ていただき
ありがとうございます

作成責任者： 関西医療大学 作業療法学科
神戸大学大学院保健学研究科
作業療法士 森本かえで

研究補助員：作業療法士 目良幸子・干飯純子
野村昌弘・松本未来